

УДК 355.541.1:159.9

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА КУРСАНТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»**

***В. С. Яскевич***

*курсант 2 курса факультета милиции  
Могилевского института МВД (Беларусь),  
26 взвод*

*Научный руководитель: Э. А. Гончаренко,  
старший преподаватель кафедры прикладной физической  
и тактико-специальной подготовки  
Могилевского института МВД (Беларусь)*

Повышение устойчивости оружия из неудобных положений и производство первого выстрела являются основными задачами как в подготовке спортсмена по практической стрельбе, так и в обучении сотрудника силовых структур, которые решаются путем выполнения специальных, подготовительных упражнений, подбора эффективных средств и методов обучения.

Практические занятия по дисциплине «Огневая подготовка» являются основной формой подготовки квалифицированного специалиста, способного выполнять оперативно-служебные задачи с помощью табельного оружия.

Стремление курсанта как можно лучше выполнить стрелковое упражнение на практических занятиях вполне естественно. Но в процессе выполнения выстрела обучаемый зачастую сталкивается с различными помехами. Одной из них является ожидание выстрела [1], проявляющееся в различных формах и представляющее собой естественный, условный рефлекс, который зачастую не позволяет курсанту достигать положительных результатов в стрельбе.

Как только в процессе прицеливания прицельное приспособление пистолета появляется на линии прицеливания (глаз, мушка, целик, мишень), происходит колебание оружия в руке у курсанта, находящегося на огневом рубеже, сопровождающееся напряжением различных групп мышц, особенно тех частей тела, которые участвуют в удержании оружия.

Аналогичная картина наблюдается, когда сигналом для такой реакции является начало обработки спускового крючка, как в начале обработки холостого хода, так и на завершающей фазе выстрела [2].

Общая напряженность курсанта, выполняющего упражнение, может быть и невысокой, однако эмоциональная напряженность, вызванная большим стремлением к успеху, подсчет очков во время стрельбы, сопоставление своего результата с достижениями других курсантов, стремление не испортить хороший балл успеваемости, чрезмерное желание исправить стрельбу прошлого

занятия приводят к тому, что перечисленные и подобные стремления нередко вызывают у курсанта неуверенность. Обучаемый выполняет технические действия с оружием и делает ошибки, вызванные волнением, повышением частоты пульса, повышением тремора [3].

Чтобы преодолеть подобную психологическую помеху, связанную с ожиданием выстрела, существуют несколько способов:

- увеличение периода устойчивости оружия перед выполнением первого выстрела;
- увеличение подготовительных упражнений без выстрела (вхолостую);
- проведение идеомоторной тренировки как при выполнении подготовительных упражнений, так и при выполнении выстрелов стрелкового упражнения, заключающейся в отвлечении мыслей от прицеливания и сосредоточенности на обработке спускового крючка; с сопровождением выполняемых действий с оружием мысленными самоприказами: «Прицеливаюсь», «Убираю свободный ход», «Держу мушку», «Дожимаю».

Приведенные выше способы помогут сформировать у курсанта необходимые психологические качества, способствующие росту результатов на занятиях по дисциплине «Огневая подготовка».

---

1. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. М., 1960. 230 с. [Вернуться к статье](#)

2. Иткис М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М. : ДОСААФ, 1982. 128 с. [Вернуться к статье](#)

3. Гончаренко Э. А. Формирование двигательных навыков курсантов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : тез. докладов XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2016. Ч. 2. С. 164–169. [Вернуться к статье](#)